



เรียบเรียงโดย นางสาวสุภารัตน์ สุวรรณวงศ์
นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ



องค์การอาหารแห่งสหประชาชาติ หรือ The Food and Agriculture Organization หรือ FAO กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายน ของทุกปีเป็น "วันดื่มนมโลก" (World Milk Day) เพื่อให้ประเทศต่างๆ และองค์กรที่ให้ความสำคัญและสนับสนุนการบริโภคนม ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมรณรงค์กระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการบริโภคนม ด้วยการให้ความรู้และคุณประโยชน์ของนมให้แก่ประชาชน โดยปัจจุบันมีมากกว่า 35 ประเทศทั่วโลก จัดกิจกรรมวันดื่มนมโลก



สารอาหารที่ได้จากการดื่มนม

แคลเซียม สร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกและฟัน
วิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง
คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานกับร่างกาย
แมกนีเซียม สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ

ฟอสฟอรัส สร้างพลังงานให้กับเซลล์ในร่างกายและทำให้กระดูกแข็งแรง
โปรแตสเซียม ช่วยรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ
โปรตีน สร้างเสริมการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
วิตามินบี 2 ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดีช่วยระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย



อะไรเป็นสาเหตุให้ผมเสีย

1. กระบวนการผลิตมีความบกพร่อง เช่น การเก็บรักษานมหลังการฆ่าเชื้อแล้วไม่ถูกต้องลักษณะ เช่น เก็บรักษานมที่บรรจุแล้วไว้ในอุณหภูมิไม่เหมาะสม
2. นมหมดอายุ สังเกตได้จากวันที่หมดอายุซึ่งระบุไว้บนฉลาก แต่ทั้งนี้ต้องมีการเก็บรักษาตามเงื่อนไขที่กำหนดบนฉลากด้วย มิฉะนั้นนมอาจเสียก่อนเวลาที่ระบุบนฉลากได้
3. ภาชนะบรรจุมีการรั่วซึม ทำให้จุลินทรีย์จากภายนอกปนเปื้อนเข้าไปได้ อาจเกิดจากการเชื่อมกล่องนมสูงหลายชั้นเกินไป
4. การขนส่งและการเก็บรักษาที่ไม่ถูกต้อง เช่น เก็บไว้ที่อุณหภูมิสูงเกินไป มีการโยนหรือเหยียบไปบนกล่องนมจนบวมช้ำ



วิธีง่ายๆ ที่จะตรวจสอบว่านมเสียหรือไม่

1. สังเกตภาชนะบรรจุว่ามีการบวมผิดปกติหรือไม่ สภาพภาชนะบรรจุสะอาด หรือมีรอยเปื้อนหรือไม่
2. เทนมใส่แก้วดู ถ้ามีสีเปลี่ยนไป เป็นฟอง มียางเหนียวเกิดที่ผิวหน้า มีตะกอน หรือมีการแยกชั้น ให้นุบนานไว้ก่อนเลยอ่านนมเสียแล้ว
3. ดมและชิม ถ้ามี รสเปรี้ยว รสขม กลิ่นหืน หรือกลิ่นแปลก ๆ เช่น กลิ่นไหม้ กลิ่นผลไม้ ให้เข้าใจไว้ก่อนว่านมเสียแล้ว
4. ทดสอบโดยการนำนมใส่ภาชนะและทำให้ร้อน หากนมเป็นก้อนและมีการแยกชั้น แสดงว่านมเริ่มเสีย

การเลือกซื้อนมให้มันใจ ให้ใช้หลัก

“อ่านฉลาก สังเกตภาชนะบรรจุ ดูแลเก็บรักษา และตรวจตราเนื้ออาหาร”

1. อ่านฉลาก ให้ดูวันที่ว่าเป็นอาหารที่ผ่านการตรวจสอบดูแลจาก อย.หรือไม่ โดยดูจากเครื่องหมาย อย. ที่มีเลขสารบบอาหาร 13 หลักอยู่ มีชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ดูวันหมดอายุ หรือวันที่ควรบริโภคก่อน เพื่อให้มั่นใจว่าอาหารนั้นยังมีความปลอดภัย
2. สังเกตภาชนะบรรจุ ว่าสะอาด ไม่มีรอยฉีกขาด รั่วซึม หรือบวม ซึ่งเกิดจากเชื้อจุลินทรีย์เปลี่ยนแปลงอาหารในนมเป็นแก๊ส
3. ดูการเก็บรักษา ให้ดูว่ามีการเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสมหรือไม่ ถ้าเป็นนมพาสเจอร์ไรส์ควรเก็บในตู้เย็นที่ควบคุมอุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส ส่วนกรณีเป็นนมยูเอชที ต้องไม่วางซ้อนกันจนสูงเกินไป ไม่วางตากแดด หรือใกล้แหล่งความร้อนอื่น ๆ และบริเวณที่เก็บต้องสะอาด ป้องกันสัตว์กัดแทะ
4. ตรวจสอบเนื้ออาหาร ดูว่ามีลักษณะผิดปกติหรือไม่ เช่น จับเป็นตะกอน เป็นยางเหนียว สีเปลี่ยนไปหรือมีกลิ่นเหม็น



ที่มาของข้อมูล 1. สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2552. คลายข้อสงสัย เรื่อง นอ.มอ.นม
แหล่งที่มา: [http://food.fda.moph.go.th/data/news/2558/sum_newser/School-milk/
Problem_about_milk_manual.pdf](http://food.fda.moph.go.th/data/news/2558/sum_newser/School-milk/Problem_about_milk_manual.pdf), 19 ตุลาคม 2560.
2. องค์การส่งเสริมกิจการโคนมแห่งประเทศไทย. 2559. วันคัมมนโลก (World Milk Day)
แหล่งที่มา: <http://www.dpo.go.th>, 19 ตุลาคม 2560.



@foodsantation



Food Sanitation Division Health Department BMA

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
เลขที่ 10 อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5

